

Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb arrangerar Motionsorienteringar 2014.

Få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Instruktorer finns på plats och hjälper dig att komma igång. Olika banlängder och svårighetsgrader. Ta på oömma kläder och var med!

VAR: Vi arrangerar vid Ursviks IP i Sundbyberg.

NÄR:

Tor 24 april

Tor 8 maj

Tor 15 maj

Tis 27 maj

Tor 12 juni

Tor 26 juni

Tor 14 aug

Tor 21 aug

Tor 28 aug

Tor 4 sep

START mellan kl. 17.00 och 19.00 (28 aug och 4 sep stänger starten kl. 18.30 p g a mörker). Målet stänger kl. 20.00 (28 aug och 5 sep kl. 19.30).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km och ÖM2 är 4 km – Nybörjarbanor (vit)
ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 5 km – Lätt (gul)
ÖM5 är 3,5 km och ÖM6 är 6 km – Medelsvåra (orange respektive röd)

KOSTNAD: 40 SEK för ungdomar upp t.o.m 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana). Omklädning och dusch i Ursviks Motionsgård ingår.

PARKERING: Vid Ursviks IP.

VÄLKOMMEN!

Upplysningar:



Sundbybergs IK

Information Jan Kihl
070-515 28 83



Solna OK

Information Håkan Sjunnestrand
0737-26 60 30

www.motionsorientering.se